



ZEITGEWAHRSEIN IST SELBSTGEWAHRSEIN

Oder: Wofür nutze ich mein Leben?

VON GUDRUN HENNE

Ein Selbstversuch

Ein Dienstag im Mai, 7:20 Uhr. Morgendliches Aufbrechen. Tasche, Jacke, Schlüssel. Haustür zu. Auto auf. Koffer rein. Fahrerinnentür auf. Als ich

auf den Sitz gleiten will, blitzt ein Bild in mir auf: Mein Mobiltelefon liegt neben der Kaffeemaschine. Statt mich auf das Autopolster fallen zu lassen,

verharre ich mit der linken Hand an der noch offenen Fahrerinnentür und mit dem rechten Bein halb unter dem Lenkrad in der Luft.

Blick auf die Armbanduhr. Blitzschnell läuft ein Film ab: zurück zum Haus laufen, Tür aufschließen, in der Küche das Handy grabschen, auf dem Absatz kehrtmachen, mit dem Auto zur S-Bahn rasen und dort mit dem Koffer auf den Bahnsteig hetzen? Alternativ flimmert in meinem Kopf: ohne Kehrtwende – und damit ohne Handy – zum Bahnhof fahren, entspannt zum Gleis gehen, ungestresst losfahren?

Zeit ist das Einzige,
worüber wir wirklich
verfügen, ohne zu
wissen, wie viel wir
davon haben.

1. Übe dein Zeitgefühl.

Es ist hilfreich, einschätzen zu können, was wie lange dauert. Automatisierte Prozesse (wie das Ziehen einer Fahrkarte am Automaten) sind das eine. Das andere ist, wie viel Zeit ich oder jemand anderes wofür braucht. Das kann ganz unterschiedlich sein.

Ein Zeitgefühl für die eigene Geschwindigkeit bei unterschiedlichen Tätigkeiten zu entwickeln, hilft für die Tagesplanung. Man lernt, Tätigkeiten zeitlich zu variieren, d. h. langsamer oder schneller auszuführen und manche insgesamt effizienter zu gestalten, manche wegzulassen oder anders zu strukturieren.

Ein simples Beispiel: Mein Schlüsselbund liegt immer am gleichen Platz. Wenn ich am Abend den nächsten Tag vorbereite, lege ich die Dinge, die ich mitnehmen möchte, alle an eine Stelle, sodass ich morgens nichts mehr zusammensuchen muss. Mit dem Mobiltelefon war das schiefgegangen, weil ich versäumt hatte, es bereits abends in die Tasche zu stecken.

2. Gewinne Zeitklarheit.

Wie viel Zeit wendest du den ganzen Tag wofür auf? Eine **konkrete Zeiterfassung** über den Zeitraum von ein bis zwei Wochen hilft, **Zeitklarheit** zu gewinnen:

Jeden Abend einen auf fünf Minuten genauen Ablauf des Tages aufzulisten ist zwar mühsam, gewährt jedoch häufig erstaunliche Einsichten, wo der Tag geblieben ist.

Praxistipp: Wenn du einen elektronischen Kalender führst, kannst du abends die Zeiten vom Aufstehen bis zum Zubettgehen im Kalender ergänzen und je nach Aktivitätsart farbig hinterlegen. Das hilft für die Analyse.

Alternativ kannst du auch ein Onlinetool ausprobieren, siehe dazu das Bonusmaterial zu diesem Artikel im Onlinebereich.

Sobald du präzise aufgeschrieben hast, wie du deine Tage verbringst, mache eine **Zeit-analyse: Wie viel Zeit verbringst du womit?** Entscheide dich für die Kategorien, die dir nützlich sind (immer mit dabei: Schlafen, Essen, Badezimmer). Dann frage dich: Wo bin ich mit meiner Zeitnutzung unzufrieden, d. h. wo möchte ich Zeit anders verwenden?

Manchmal hängt man fest und lässt Zeit verstreichen: In einer beruflich unbefriedigenden Situation, in einer nicht mehr attraktiven Partnerschaft. Ich weiß, „Ich sollte eigentlich ...“, doch ich traue mich nicht oder ich bin ambivalent. Weiß nicht, „was stattdessen“. Dann hänge ich in einer **Zeitschleife** fest.

Manchmal reicht es, die Frage dem automatischen Schreiben anzuvertrauen. Oder mit guten Freunden zu sprechen. Coaching zur Klärung hilft, verborgene Aspekte und Übersehenes professionell „auszugraben“.

Selbstgewahrsein heißt
Zeitgewahrsein.

Zeitmanagement ist
Lebenskunst.

Für diese Option ist adaptives Handeln gefragt ... drei Tage handyfrei unterwegs beim Workshop, Kollegenabsprache, Hotelsuche, ÖPNV.

Ich zögere nur wenige Sekundenbruchteile, dann legt sich in mir der Schalter um: genug gehetzt und gerannt.

Handylos reisen, ein Experiment. Immerhin habe ich den Laptop samt Ladekabel dabei, das müsste gehen.

Auf dem Bahnsteig frage ich einen freundlichen Mitmenschen, ob ich wegen Handyvergessens kurz jemanden anrufen dürfe. Der Blick wechselt zu mitfühlend-besorgt, als er mir sein Handy reicht.

Ich bitte meinen Partner, sich das Mobiltelefon in der Küche zu schnappen, für drei Tage dicht am Körper zu tragen und jeden Anruf unmittelbar zu beantworten.

3. Adaptiere SMARTe Ziele agil.

SMART sollen Ziele sein:

S = spezifisch,

M = messbar,

A = attraktiv,

R = realistisch, d. h. selbst initierbar und umsetzbar,

T = terminiert.

So weit, so gut.

Was aber, wenn was dazwischenkommt? Dann müssen Ziele „agil“ angepasst werden, im Sinne von zugleich vorwärtsschauend und reaktiv auf die Veränderung.

4. Zeit ist eine Entscheidung. Triff sie.

Das ist vielleicht die wichtigste Regel.

Besser eine Entscheidung als keine Entscheidung. Denn keine Entscheidung ist eine Entscheidung für den Status quo, sozusagen im Schafspelz. Ich drücke mich um die Verantwortung der Veränderung und verharre. Nicht gut.

Manchmal kann ich eine Entscheidung nicht treffen, weil mir Informationen fehlen. Dann gilt es, diese alsbald zu besorgen. Oder ich verharre, weil ich vor der Entscheidung Angst habe. Dann hilft eine gute Coachin, ein guter Coach. Formate des Entscheidungscoachings, z. B. das Tetralemma, berücksichtigen eine Vielzahl von Aspekten und gewähren neue Perspektiven und oft ganz neue weitere Optionen.

5. Probiere etwas Neues – sei offen für Experimente.

„Zu glauben, dass sich etwas ändert, wenn man genau das tut, was man immer getan hat, ist Irrsinn.“ (Anthony Robbins).

Welche Erfahrung werde ich wohl ohne Handy machen? Ich bin gespannt auf den Selbstversuch.

6. Kommunikation hilft und spart Zeit.

Welche Situation in deinem Leben hättest du besser bewältigen können, wenn du

- gefragt hättest?
- deine Sicht oder deine Bedürfnisse und Wünsche klar geäußert hättest?
- etwas klargestellt hättest?

Der Zug kommt, ich steige ein. Die viereinhalb Stunden Fahrt vergehen merkwürdig langsam. Immer wieder will ich, irritiert von der Arbeit am Laptop aufblickend, zum Handy greifen. Irgendeine Kommunikation checken, die Nachrichten lesen oder sogar die Uhrzeit überprüfen – als ob dazu nicht der Laptop oder gar meine Armbanduhr genügt. Ich merke, wie gering meine ununterbrochene Aufmerksamkeitsspanne am Computer ist. Dabei nutze ich weder Instagram noch Facebook oder gar TikTok. Was ich tue, wenn ich das Handy bei mir habe? Ich telefoniere, sende Nachrichten über vier Kanäle, schreibe Notizen, höre Musik, Hörbücher, Podcasts, lese das Handelsblatt oder The Pioneer, stelle den Wecker. All das fehlt mir jetzt, obwohl ich es gar nicht brauche.

Auf meiner Reise klappt alles erstaunlich gut – auch ohne diese Tools. Das Ticket ist auf dem Laptop hinterlegt und auch in meinem Konto bei der Deutschen Bahn.

7. Sei dir deiner Onlinezeitfresser gewahr und schaffe Abhilfe.

Mein „kluges Telefon“ hat sich unbemerkt die Rolle eines zentralen Lebenswerkzeugs erschlichen. Seitdem ich drei Tage handyfrei unterwegs war, ist mir viel bewusster geworden, dass ich es häufig als willkommenen Unterbrecher nutze mit der kleinen Selbstlüge: „Ich müsste ja ...“ und damit meine Zeit verschwende. Statt ohne Ablenkung konzentriert zu arbeiten oder zu lesen, prokrastiniere ich auf dem Handy umher.

Ich nehme mir vor, wieder bewusster zu werden: Wozu genau will ich jetzt das Mobiltelefon gebrauchen und zu welchem Zweck?

Wenn ich mir klar mache, was ich tun möchte, begegne ich der Gefahr, mich im Netz treiben zu lassen. Dazu gehört auch die Frage:

Welches soziale Medium brauche ich wirklich?

Wofür und wie häufig möchte ich es nutzen?

Voller Einsichten ist der Film „The Social Dilemma“, ein Dokumentarfilm über die Beeinflussung der Nutzer durch die Algorithmen. Ein sehenswerter Netflix-Film, der im Internet eine Flut von Essays und Kommentaren verursacht hat.

Was mache ich stattdessen mit meiner Zeit?

Die letzte Frage ist besonders wichtig: Denke an eine für dich attraktive, lustvolle Alternative. Lasse diese Handlungen in deiner Vorstellung die Nutzung der sozialen Medien überlagern.

Methoden fürs Umlernen

Manchmal reicht es nicht, nur einen Entschluss zu fassen, weil uns die Umsetzung nicht gelingt. Wir sind emotional gebunden und trotz aller guten Intentionen misslingt es wieder und wieder, die gute Absicht in die Tat umzusetzen. So entwickelt der Smartphone-Konsum häufig ein Eigenleben. Dagegen kann ein **wingwave®-Coaching** sehr gut helfen. In „Freedom! wingwave für den gesunden Smartphone-Konsum“ in Praxis Kommunikation 2/2022 (S. 12–15) beschreibt Lola Siegmund sehr anschaulich, wie die Smartphone-Nutzung wieder auf ein sinnvolles Maß zurückgefahren werden kann.

8. Lass dich vom Leben überraschen. Nicht alles ist planbar, und das ist auch nicht wünschenswert.

Drei „Verhinderer“, die mich abhalten zu tun, was mir wichtig ist:

- was ich fürchte und mir Sorgen bereitet
- was mir unmittelbare Lust verschafft
- die Wünsche anderer

Anthony Robbins, Time of Your Life, Online Course

■ COACHINGIMPULSE

Das Hotel finde ich durch Nachfragen und allgemeinen Orientierungssinn, die Visualisierung im Workshop fotografiert ein Teammitglied. Nicht die eleganteste Lösung, aber möglich. Dem Auftrag geschadet hat es nicht.

Nur im Motel One, dem Business-Hotel, wird es schwierig. Dort hat man weder einen Weckdienst noch sonst eine Lösungsidee. Auch keinen Leihwecker.

„Hat jeder immer ein Mobiltelefon dabei?“, frage ich mich. Ich löse das Problem durch den Einkauf eines Weckers, gerade noch so vor Ladenschluss.

Auch auf der Rückfahrt fühlt sich die Zeit erstaunlich lang an. Ich kann viel Arbeit auf dem Rechner wegschaufeln und komme zufrieden und fast erholt zu Hause an.

9. Pareto-Optimum: Meist reichen 80 %.

Statt nach Perfektion zu streben und mich zu ärgern, habe ich das Missgeschick zu einem guten Gespräch genutzt.

10. Jammere nicht über Vergangenes, Vergessenes, Versäumtes. Es gibt immer eine Lösung. Finde sie. Handle.

11. Nutze die Zeit.

Weitere hilfreiche Zeit-Nutzungs-Hinweise

Erprobe Zeitmanagementtechniken und nutze die, die für dich hilfreich sind.

Ich habe eine Unzahl von Zeitmanagementbüchern und -techniken gelesen und ausprobiert. Viele funktionieren bei mir nicht. Die abstrakten Regeln passen oft nicht auf meinen Lebensalltag. Ich habe jedoch über

die Beschäftigung damit meine eigene Zeit- und Selbstmanagement-Methode gefunden. Da auch diese immer wieder hinterfragt werden will und verbesserbar ist, schaue ich mir immer wieder neue Ideen zum Zeitmanagement an.

Ein Beispiel: Bei unangenehmen Dingen folge ich der Regel: Beginne mit dem „Hindernis des Tages“. Nach dem Motto „Augen zu und durch“ mache ich das Unangenehmste wenn möglich morgens zuerst. Hinterher

Zeit auf etwas zu verwenden, was ich weder kontrollieren noch beeinflussen kann, ist sinnlos.

Was ich kontrollieren kann:

- Mich selbst: meinen inneren Zustand, meine Gedanken, meine Gefühle.
- Meinen Fokus: Wie verbringe ich meine Zeit?
- Meine Haltung: was ich in Bezug auf etwas fühle und denke.

Was ich beeinflussen kann:

- Menschen – indem ich ihre Bedürfnisse erkenne und darauf eingehe.
- Meine Umgebung durch meine Haltung und meinen emotionalen Zustand.

Was ich nicht kontrollieren kann:

- das Wetter
- Ereignisse
- Die Vergangenheit
- Menschen (was sie über mich denken, wie sie mich wahrnehmen)
- sinnlos, damit Zeit zu verbringen

Anthony Robbins, Time of Your Life, Online Course

Schenken Sie sich achtsame Momente.

- kostenloses Probelesen
- keine Portokosten
- Lieferung bequem nach Hause

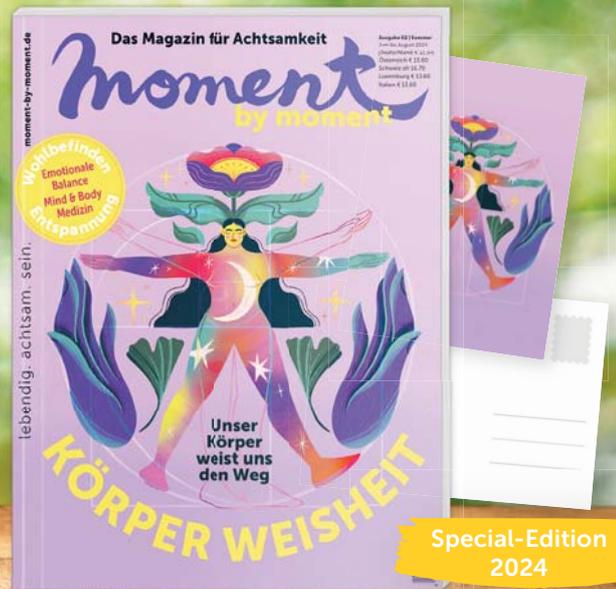
Ihr exklusives
GRATIS EXEMPLAR

Jetzt einfach online oder per Telefon bestellen:

www.moment-by-moment.de/gratisexemplar

Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38

Jetzt gleich bestellen!



Gönnen Sie sich inspirierende und bewusste Momente mit vielen praktischen Tipps für Ihren Alltag.

geht es mir besser. Aber manchmal klappt das nicht. Manche Dinge schiebt man immer wieder auf. Diese Aufschieberitis lässt sich u. a. mit wingwave-Coaching und unterstützend auditiv mit der wingwave-App (kostenlos) durch alternierende bilaterale Gehirnstimulation wirksam bearbeiten. Die zugrunde liegenden, meist aus der Vergangenheit stammenden Emotionen, die uns am Handeln hindern, können integriert werden und danach kann man mit der Situation bzw. Handlung, die man aufschiebt, kompetent umgehen.

Selbstmanagement
ist der Schlüssel

Alles fängt immer bei mir selbst an. Dies ist leider eine unverrückbare Wahrheit bei der eigenen Lebensgestaltung. Der Schlüssel zum Selbstmanagement ist wiederum das Wissen um das eige-

ne Selbst. Es gilt, grundsätzliche Lebensfragen zu beantworten, etwa:

- Mache ich (noch) das Richtige?
- Was brauche ich? Was tut mir gut?
- Was würde ich tun, wenn ich mich bedingungslos akzeptierte und liebte?
- Was macht mich glücklich und zufrieden? Was will ich dafür tun?
- ...

© Hoffotografen



Dr. Gudrun Henne ist langjährige Beraterin und Coach für Führungskräfte an der Spitze. Für die ESCP European Business School unterrichtet sie „Self Awareness“ und nutzt diesen Ansatz in zahlreichen Coachings.
www.gudrunhenne.de

NÜTZLICHE
HINWEISE
ZUM UMGANG
MIT DER ZEIT:



WEITER-
FÜHRENDE
HINWEISE
ZUM ZEITMA-
NAGEMENT:

